

Manejo del Estrés Laboral - Segunda Parte

viernes, 10 de octubre de 2008

```

<!--
/* Font Definitions */
@font-face
{font-family:"Cambria Math";
panose-1:2 4 5 3 5 4 6 3 2 4;
mso-font-charset:0;
mso-generic-font-family:roman;
mso-font-pitch:variable;
mso-font-signature:-1610611985 1107304683 0 0 159 0;}
@font-face
{font-family:Calibri;
panose-1:2 15 5 2 2 2 4 3 2 4;
mso-font-charset:0;
mso-generic-font-family:swiss;
mso-font-pitch:variable;
mso-font-signature:-1610611985 1073750139 0 0 159 0;}
/* Style Definitions */
p.MsoNormal, li.MsoNormal, div.MsoNormal
{mso-style-unhide:no;
mso-style-qformat:yes;
mso-style-parent:"";
margin:0cm;
margin-bottom:.0001pt;
text-align:justify;
mso-pagination:widow-orphan;
font-size:10.0pt;
mso-bidi-font-size:11.0pt;
font-family:"Arial","sans-serif";
mso-fareast-font-family:Calibri;
mso-bidi-font-family:"Times New Roman";
mso-fareast-language:EN-US;}
.MsoChpDefault
{mso-style-type:export-only;
mso-default-props:yes;
font-size:10.0pt;
mso-ansi-font-size:10.0pt;
mso-bidi-font-size:10.0pt;
mso-ascii-font-family:Arial;
mso-fareast-font-family:Calibri;
mso-hansi-font-family:Arial;}
@page Section1
{size:612.0pt 792.0pt;
margin:70.85pt 3.0cm 70.85pt 3.0cm;
mso-header-margin:36.0pt;
mso-footer-margin:36.0pt;
mso-paper-source:0;}
div.Section1
{page:Section1;}
-->

```

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define al estrés laboral en los siguientes términos : " Esta enfermedad es un peligro para las economías de los países industrializados y en vías de desarrollo. Resiente la productividad, al afectar la salud física y mental de los trabajadores."En relación a las ventajas competitivas y cómo son influenciadas por el estrés la OIT sostiene que : " las empresas que ayuden a sus empleados a hacer frente al estrés y reorganicen con cuidado el ambiente de trabajo, en función de las aptitudes y las aspiraciones humanas, tienen más posibilidades de lograr ventajas competitivas."

Por Francisco Saitta*

```

<!--
/* Font Definitions */
@font-face
{font-family:"Cambria Math";
panose-1:2 4 5 3 5 4 6 3 2 4;
mso-font-charset:0;
mso-generic-font-family:roman;
mso-font-pitch:variable;
mso-font-signature:-1610611985 1107304683 0 0 159 0;}
@font-face
{font-family:Calibri;
panose-1:2 15 5 2 2 2 4 3 2 4;
mso-font-charset:0;
mso-generic-font-family:swiss;
mso-font-pitch:variable;
mso-font-signature:-1610611985 1073750139 0 0 159 0;}
/* Style Definitions */
p.MsoNormal, li.MsoNormal, div.MsoNormal
{mso-style-unhide:no;
mso-style-qformat:yes;
mso-style-parent:"";
margin:0cm;
margin-bottom:.0001pt;
text-align:justify;
mso-pagination:widow-orphan;
font-size:10.0pt;
mso-bidi-font-size:11.0pt;
font-family:"Arial","sans-serif";
mso-fareast-font-family:Calibri;
mso-bidi-font-family:"Times New Roman";
mso-fareast-language:EN-US;}
.MsoChpDefault
{mso-style-type:export-only;
mso-default-props:yes;
font-size:10.0pt;
mso-ansi-font-size:10.0pt;
mso-bidi-font-size:10.0pt;
mso-ascii-font-family:Arial;
mso-fareast-font-family:Calibri;
mso-hansi-font-family:Arial;}
@page Section1
{size:612.0pt 792.0pt;
margin:70.85pt 3.0cm 70.85pt 3.0cm;
mso-header-margin:36.0pt;
mso-footer-margin:36.0pt;
mso-paper-source:0;}
div.Section1
{page:Section1;}
-->

```

Cuando un trabajador se encuentra sometido a estrés tiende a abandonar su trabajo, por ese motivo algunas empresas suelen tener un alto índice de rotación. Otro estresor, puede ser el pensamiento que puede invadir al trabajador en cuanto a que no posee un firme estabilidad laboral y en cualquier momento puede perder su puesto de trabajo. El estrés laboral puede ser : episódico o crónico. Es episódico por ejemplo, cuando se sufre el despido laboral y se lo denomina crónico cuando surge debido al ambiente laboral, la sobrecarga del trabajo, las alteraciones de los ritmos biológicos, las responsabilidades y decisiones muy importantes, etc.. **SITUACIONES EN QUE SE PUEDEN DESARROLLAR EL ESTRÉS LABORAL** Dentro de las

organizaciones, son varias las situaciones donde el trabajador está expuesto a diferentes estresores que lo pueden llevar a sufrir estrés laboral. Las mismas son :

1. El ambiente laboral inadecuado
2. La sobrecarga de trabajo
3. La alteración de los ritmos biológicos
4. Las responsabilidades y decisiones muy importantes
5. La estimulación lenta y monótona
6. Las condiciones laborales inadecuadas.

Veamos una pequeña síntesis de cada una de ellas :

- 1) El ambiente laboral inadecuado: Aquí aparecen los denominados “estresores ambientales” como

podrían ser : iluminación deficiente, alto nivel de ruido o ruidos intermitentes, excesivo nivel de vibraciones, presencia de contaminantes químicos en la atmósfera, altas o bajas temperaturas, trabajos en altura de alto riesgo, trabajos en instalaciones eléctricas, atmósferas mal ventiladas, trabajos en máquinas de alto riesgo (balancines, cizallas, prensas, etc.). Los estresores ambientales exigen al trabajador una doble adaptación : física y psicológica.

- 2) La sobrecarga de trabajo: En esta situación el estrés se produce por una sobreestimulación. Aparecen exigencias psicosensoriales violentas, simultáneas, numerosas, persistentes y variables. Se suele presentar en actividades como las de : controladores aéreos, obreros en cadenas rápidas y complejas; trabajadores sometidos a cambios continuos y abundancia de información; víctimas de catástrofes, emigrados; empleados que deben ingresar información a sistemas de computación. El estrés que se genera por sobreestimulación produce: tensión nerviosa, fatiga, irritabilidad, crisis de decisión, ansiedad, confusión , embotamiento, desconcentración.

- 3) La alteración de los ritmos biológicos: En este caso se alteraría el ritmo del ciclo circadiano y

traería como consecuencia alteración de las constantes biológicas que provocarían la aparición del estrés. Estos cambios requieren un esfuerzo adaptativo con lo que se genera: irritabilidad, disminución de la concentración, trastornos en el sueño, fatiga, ansiedad y modificaciones problemáticas en las relaciones sociales, conyugales y sexuales. Este caso se podría dar en : trabajadores nocturnos, pilotos de líneas aéreas y azafatas; controladores aéreos; personal sanitario; personal de seguridad; trabajadores del transporte; diplomáticos; atletas profesionales, etc.

- 4) Las responsabilidades y decisiones muy importantes: Es el estrés que se puede dar en personas que desarrollan

tareas jerárquicas muy importantes con un alto grado de responsabilidad como podrían ser aquellos que tengan responsabilidades numerosas y variables; los que desarrollen un trabajo intelectual excesivo, los que se encuentren sometidos a tensión psicológica continua, los que trabajen en áreas donde exista una alta inseguridad en el trabajo; los que trabajen en sectores donde se imponga una alta competitividad; los que trabajen bajo una constante presión para lograr alta eficacia; los que trabajen siempre contra el reloj; los que se deban adaptar permanentemente a situaciones nuevas con datos inestables, etc. .Aquellos que deban trabajar en las situaciones antes indicadas

pueden padecer estrés acumulando factores de riesgo para su salud y se pueden sentir agotados físicamente, con diversas manifestaciones psicosomáticas, transtornos del sueño, disminución del deseo sexual, impaciencia, pérdida de la iniciativa, dificultad en la toma de decisiones, adicciones, etc.

- 5) La estimulación lenta y monótona: Esto se puede dar en aquellos que trabajen en una cadena de

montaje lenta y monótona; en las personas que se tuvieron que jubilar bruscamente; en aquellos que tienen unas vacaciones excesivamente tranquilas, etc. Esto les generará distracción, falta de atención y un posible aumento de accidentes de trabajo.

- 6) Las condiciones laborales inadecuadas: La Depresión Este caso se puede dar en obreros no calificados

surgido por malas condiciones de trabajo; salarios bajos; una alimentación inadecuada e insuficiente; la ausencia de perspectivas de progreso; las pocas posibilidades de recreación; la presencia de una inestabilidad laboral por renovación de equipamientos o cambios en los procesos de producción; nueva disposición en las líneas de montaje, etc. . Si se analiza el estrés desde una

optica organizacional a los efectos de prevenirlos se pueden visualizar los estresores extraorganizacionales, y los intraorganizacionales. En el próximo informe analizaremos en profundidad los mismos.

<!--

/* Font Definitions */

@font-face

```
{font-family:"Cambria Math";
panose-1:2 4 5 3 5 4 6 3 2 4;
mso-font-charset:0;
mso-generic-font-family:roman;
mso-font-pitch:variable;
mso-font-signature:-1610611985 1107304683 0 0 159 0;}
@font-face
{font-family:Calibri;
panose-1:2 15 5 2 2 2 4 3 2 4;
mso-font-charset:0;
mso-generic-font-family:swiss;
mso-font-pitch:variable;
mso-font-signature:-1610611985 1073750139 0 0 159 0;}
/* Style Definitions */
p.MsoNormal, li.MsoNormal, div.MsoNormal
{mso-style-unhide:no;
mso-style-qformat:yes;
mso-style-parent:"";
margin:0cm;
margin-bottom:.0001pt;
text-align:justify;
mso-pagination:widow-orphan;
font-size:10.0pt;
mso-bidi-font-size:11.0pt;
font-family:"Arial","sans-serif";
mso-fareast-font-family:Calibri;
mso-bidi-font-family:"Times New Roman";
mso-fareast-language:EN-US;}
.MsoChpDefault
{mso-style-type:export-only;
mso-default-props:yes;
font-size:10.0pt;
mso-ansi-font-size:10.0pt;
mso-bidi-font-size:10.0pt;
mso-ascii-font-family:Arial;
mso-fareast-font-family:Calibri;
mso-hansi-font-family:Arial;}
@page Section1
{size:612.0pt 792.0pt;
margin:36.0pt 36.0pt 36.0pt 36.0pt;
mso-header-margin:35.4pt;
mso-footer-margin:35.4pt;
mso-paper-source:0;}
div.Section1
{page:Section1;}
-->
```

* Licenciado en Psicología Director de Potenciales Humanos Miembro del Area de Asesoramiento Académico de Grupo CoSMO